

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS II DAN III
SD NEGERI GODEAN 2 KECAMATAN GODEAN KABUPATEN
SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Ponijah
NIM. 11601247290

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta”, yang disusun oleh Ponijah, NIM 11601247290 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, November 2014

Pembimbing,



A. Erlina Listyarini, M.Pd
NIP. 19601219 198803 2 001

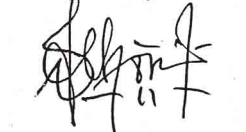
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, November 2014

Yang menyatakan



Ponijah

NIM. 11601247290

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Ponijah, NIM 11601247290 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 04 Desember 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Ketua Penguji		15/12/2014
Yudanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		11-12-2014
Sriawan, M.Kes	Penguji I		12-12-2014
Sismadiyanto, M.Pd	Penguji II		10-12-2014

Yogyakarta, Desember 2014
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Berkata jujur dalam satu menit bisa menghilangkan beban seribu tahun dan berkata dusta selamanya akan mengemban beban seribu abad (Anonymous).
2. Terimalah hinaan yang pernah kamu terima, “ingat” hukum karma masih berlaku (Penulis).

PERSEMBAHAN

Tulisan yang sangat berharga ini saya persembahkan untuk :

1. Suamiku Ngatija, yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan skripsi ini.
2. Ari Kusnanto; Isnu Adhianto, S.Pd; Mega Andar Wijayanti; anak-anakku yang selalu kusayangi.

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS II DAN III SD
NEGERI GODEAN 2 KECAMATAN GODEAN KABUPATEN SLEMAN
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Oleh:
Ponijah
NIM. 11601247290**

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah beberapa siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 yang sering mengeluh cepat capek/ lelah dalam mengikuti kegiatan/ aktifitas berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian yang memenuhi persyaratan sebagai peserta tes, sejumlah 114 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 11 siswa atau sebesar 9,65%; kategori “baik” sebanyak 44 siswa atau sebesar 38,60%; kategori “sedang” sebanyak 54 siswa atau sebesar 47,36%; kategori “kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 4,39%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

Kata kunci : *Survei, Kesegaran Jasmani, Siswa SD*

KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta”, dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak. Prof. Dr. Rochmat Wahab., M.Pd., M.A, Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak. Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak. Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Joko Purwanto, M.Pd., Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.
6. Ibu. A. Erlina Listyarini, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.

7. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Bapak. Walijo, S.Pd.SD., selaku kepala sekolah SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama pelaksanaan penelitian berlangsung.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 06 November 2014

Penulis.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani.....	7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani...	10
3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah	13
B. Kajian yang Relevan.....	15
C. Kerangka Berpikir	17
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	18

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	18
C. Populasi Penelitian	19
D. Instrumen Penelitian	19
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian	32
B. Hasil Penelitian	32
C. Pembahasan	34
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	36
B. Implikasi Hasil Penelitian	36
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	37
D. Saran-Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1.	Populasi Penelitian	19
Tabel 2.	Reliabilitas dan Validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 6-9 tahun.....	20
Tabel 3.	Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk anak Umur 6–9 Tahun Putera.....	30
Tabel 4.	Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk anak Umur 6–9 Tahun Puteri	30
Tabel 5.	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putera dan Puteri	30
Tabel 6.	Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi <i>Start</i> Lari 30 Meter	22
Gambar 2. Sikap Gantung Siku Tekuk	23
Gambar 3. Sikap Permulaan Baring Duduk	25
Gambar 4. Gerakan Meloncat Tegak.....	26
Gambar 5. Posisi <i>Start</i> Lari 600 meter	28
Gambar 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta	33

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Lembar Permohonan Ijin Penelitian.....	41
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	42
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	43
Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Alat <i>Stopwatch</i>	44
Lampiran 5. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur.....	46
Lampiran 6. Instrumen Penelitian.....	48
Lampiran 7. Data Siswa Kelas II dan III di SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.. ..	56
Lampiran 8. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas IIA SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.....	60
Lampiran 9. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas IIB SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.....	61
Lampiran 10. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas IIIA SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.....	62
Lampiran 11. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas IIIB SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.....	63
Lampiran 12. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IIA SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.....	64
Lampiran 13. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IIB SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.....	66

Lampiran 14. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IIIA SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.....	68
Lampiran 15. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IIIB SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.....	70
Lampiran 16. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	72

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembinaan kesegaran jasmani di Indonesia yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kesegaran jasmani, maka yang menjadi obyek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Usaha untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Menurut D. Moeloek dalam Mardiyono (2013: 4), faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, antara lain meliputi:

1. Sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa.
2. Waktu tidur dan istirahat yang dilakukan.
3. Aktivitas gerak dan latihan olahraga.
4. Lingkungan dimana siswa bertempat tinggal.

Secara umum, kesegaran jasmani yang optimal hanya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur dan terukur, baik takaran maupun intensitas latihannya. Makanan yang dikonsumsi harus memperhatikan

berbagai hal yang berhubungan dengan zat gizi, zat gizi tersebut misalnya: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Semua itu harus dikonsumsi dengan pola makan yang benar sesuai kebutuhan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 13), seseorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran (fitness) yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan orang dikategorikan sehat apabila bebas dari penyakit, sehingga dapat disimpulkan bahwa kesehatan dan kebugaran merupakan dua kondisi yang diperlukan setiap orang agar dapat menikmati hidup. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan paru jantung, daya tahan, kekuatan otot, kelenturan dan posisi tubuh.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin maju pada era globalisasi ini yang berdampak dan berpengaruh terhadap pendidikan di segala bidang khususnya olahraga. Tuntutan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan kemampuan manusia dalam kehidupannya mampu berpengaruh dalam aktivitas sehari - hari. Dampak teknologi seperti video *game*, internet, televisi bagi dua sisi mata uang, ada nilai positif dan negatif. Secara positif anak-anak memiliki pengetahuan yang lebih luas, namun disisi lain berdampak negatif pada gaya hidup aktif. Cepatnya perkembangan teknologi memungkinkan orang-orang untuk meningkatkan kemampuan hidup dengan mengurangi penggunaan fisik, tetapi akibatnya dapat timbul gangguan terhadap keseimbangan fisik dan jiwa manusia.

Kurikulum 2013 bagi kelas II dan III di Sekolah Dasar pembelajaran Penjasorkes, dalam pelaksanaannya salah satunya terdapat Kompetensi Inti “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya”. Dengan Kompetensi Dasar “Menunjukkan kerjasama, percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas fisik dalam bentuk permainan”. Adanya KI-KD Pembelajaran Penjasokes di Sekolah Dasar diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotor (keterampilan), maupun kognitif (konsep).

Berdasarkan hasil pengamatan di SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman, bahwa pihak sekolah lebih memprioritaskan program-program dalam hal menunjang prestasi akademik belajar siswa, sedangkan program dalam hal peningkatan kesegaran jasmani siswa belum ada, sehingga di rasa masih kurang mendapatkan perhatian dari pihak sekolah.

Hasil pengamatan secara langsung dalam kegiatan pembelajaran Penjasorkes, terlihat siswa khususnya siswa kelas bawah, saat proses pembelajaran masih berlangsung ada beberapa siswa yang sudah mengeluh letih dan capek. Beberapa siswa kalau di suruh memulai kegiatan/ aktivitas berolahraga selalu menolak untuk beraktivitas olahraga. Kegiatan pembelajaran Penjasorkes di lapangan dilakukan secara bersama-sama dengan sekolah-sekolah lain, sehingga siswa terbatas untuk beraktivitas. Selain itu selama ini bentuk penilaian kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Godean 2 hanya sebatas melalui pengamatan saat pembelajaran Penjasorkes berlangsung.

Pengujian secara ilmiah melalui tes/ pengukuran kesegaran jasmani bagi siswa kelas bawah di SD Negeri Godean 2, belum pernah dilakukan.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dijelaskan diatas, penulis tertarik untuk melakukan survei dalam bentuk tes/ pengukuran dalam hal untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini akan difokuskan dengan melibatkan siswa kelas bawah, yaitu siswa kelas II dan III. Menurut Sekar Purbarini Kawuryan (2009: 01), usia siswa pada kelompok kelas rendah/ bawah, yaitu 6 atau 7 sampai 8 atau 9 tahun. Siswa yang berada pada kelompok ini, termasuk dalam tentangan anak usia dini. Masa usia dini merupakan masa yang pendek tetapi sangat penting bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Ada beberapa siswa yang sering mengeluh cepat capek/ lelah.
2. Ada beberapa siswa kalau di suruh memulai kegiatan/ aktivitas berolahraga selalu menolak untuk beraktivitas olahraga.
3. Dalam melakukan pembelajaran Penjasorkes di lapangan secara bersama-sama dengan sekolah-sekolah lain, sehingga siswa terbatas untuk beraktivitas.
4. Program peningkatan kesegaran jasmani di sekolah belum ada.

5. Pengujian kebenaran melalui penelitian belum dilakukan dalam hal untuk mengetahui tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II dan III di SD Negeri Godean 2 Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah tentang: “Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberi manfaat secara teoritis dan praktis

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.

- b. Akan mendapatkan sebuah pengalaman dalam hal mempraktekkan ilmu penelitian, mengenai praktek pengumpulan data dan menganalisis data.
- c. Dapat menunjukan bukti secara ilmiah mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai barometer atau tolak ukur mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.
- b. Akan mendapatkan suatu hasil penelitian, yaitu tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.
- c. Dapat membantu pihak SD Negeri Godean 2 dalam hal meningkatkan keefektifitasan dalam proses belajar mengajar, sehingga sekolah mampu mencapai tujuan prestasi yang diharapkan dan dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam hal meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritik

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani menurut Sadoso dalam Mardiyono (2013: 24) adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Sedangkan Djoko Pekik (2000: 2), mengatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya (Yunusul Hairry, 2002 : 1.17). Depdikbud dalam Eko Saroyo (2012: 8), kesegaran jasmani diartikan sebagai kapasitas fungsioanal total seseorang untung melakukan sesuatu kerja tertentu dengan hasil baik/memuaskan dan tanpa menglami kelelahan yang berarti.

Secara lebih khusus dijelaskan bahwa kesegaran jasmani digolongkan menjadi 3 kelompok, yaitu:

- 1) Kebugaran statis. Keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kebugaran dinamis. Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya : berjalan, berlari, melompat dan mengangkat.
- 3) Kebugaran motorik. Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus (Eko Saroyo, 2012: 9)..

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai beberapa komponen, oleh karena itu kita perlu mengetahui dan memahami komponen – komponen tersebut sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kebugaran seseorang atau anak didik. Komponen kesegaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000 : 4), meliputi:

- 1) Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot yaitu kemampuan kelompok otot – otot melawan beban dalam satu usaha. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama.
- 3) Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh.

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2003: 8) komponen kesegaran jasmani

adalah: kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Nurhasan (2001 : 131-132) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani terdapat beberapa komponen, yaitu :

1) Anatomical fitness (Kesegaran anatomi/tubuh)

Adalah hal yang sukar untuk dikembangkan, karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak t banyak dan hasilnya pun sangat terbatas. Persoalan ini terbentur pada faktor keturunan yang tidak banyak dapat kita pengaruhi.

2) Physiological fitness (Kesegaran jasmani)

Adalah kemampuan agar tubuh untuk menyesuaikan fungsi *fisiologisnya* untuk mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot, secara: cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

3) Psychological fitness (Kesegaran jiwa/pikiran)

Menggambaran mengenai keadaan emosi yang stabil, berguna untuk mengatasi masalah-masalah setiap hari dari lingkungannya dan cukup mempunyai kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa secara umum kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan

yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Komponen dari kesegaran jasmani, meliputi: kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kesegaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebihan, sehingga siswa masih bisa memanfaatkan waktu luangnya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani yang optimal maka diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 7), pola hidup sehat meliputi: Makan, Istirahat dan Olahraga. Dari upaya ini dapat diterapkan sebagai berikut.

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat,

antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani menurut Eko Saroyo (2012: 14), adalah sebagai berikut:

a. Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pergantian sel yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu : berat ringan aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh manusia, yaitu : karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

b. Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mungkin bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara :

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti : mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya.
- 3) Istirahat yang cukup.
- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minum beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- 5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

d. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.

e. Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut berlatih. Sebaliknya, seseorang

yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tidak terlatih.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penting bagi siswa di Sekolah Dasar, khususnya di SD Negeri Godean 2 untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani. Faktor tersebut, antara lain meliputi: pengaturan pola makan, istirahat yang teratur, kebiasaan hidup sehat, dan aktivitas dalam berolahraga. Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut, diharapkan siswa dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.

3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah

Menurut Sekar Purbarini Kawuryan (2009: 01), usia siswa pada kelompok kelas rendah yaitu 6 atau 7 sampai 8 atau 9 tahun. Siswa yang berada pada kelompok ini, termasuk dalam tentangan anak usia dini. Masa usia dini merupakan masa yang pendek tetapi sangat penting bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Karakteristik anak berusia 6-9 tahun menurut *Annario, Cowell* dan *Hazelton* yang dikutip M. Furqon Hidayatullah (2002: 9-10), adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik Fisiologis:
 - 1) Reaksi lambat, koordinasi gerakannya belum baik, membutuhkan aktifitas yang menggunakan kelompok otot besar, gemar berkelahi, berburu, memanjat dan kejar-kejaran.
 - 2) Selalu aktif, bersemangat dan responsif terhadap suara berirama.
 - 3) Tulang-tulangnya lunak dan mudah berubah bentuk.
 - 4) Jantungnya mudah melemah.
 - 5) Pengendalian penginderaan dan persepsinya sedang berkembang.

- 6) Koordinasi mata dan tangan berkembang dan penggunaan otot kecil belum baik.
 - 7) Kesehatan umum kritis, mudah sakit dan daya tahannya rendah.
 - 8) Gigi susu mulai bertanggalan dan tumbuh gigi tetap.
 - 9) Selalu aktif walaupun sedang duduk atau berdiri senang berkejar-kejaran, menjelajah dan memanjat.
- b. Karakteristik Psikologis:
- 1) Pemusatannya mudah beralih, tak tahan lama.
 - 2) Selalu ingin tahu, suka bertanya, ingin menemukan sesuatu dan menyelidiki alam sekitarnya.
 - 3) Kemampuan mengendalikan organ-organ berbicaranya berkembang.
 - 4) Gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan atau disukai.
 - 5) Kemampuan berfikirnya masih terbatas.
 - 6) Hampir tertarik dengan segala hal.
 - 7) Kreatif dan daya khayalnya tinggi.
- c. Karakteristik Sosiologis:
- 1) Berhasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat dramatik yang penuh dengan gaya khayal, rasa ingin tahu dan suka meniru.
 - 2) Suka berkelahi, berburu, berkejaran dan memanjat.
 - 3) Sesuatu itu dianggap benar bila ia setuju atau menyenangkan baginya tetapi ia kesal jika sesuatu itu tidak sesuai dengan kehendaknya.
 - 4) Senang pada binatang piaraan, cerita-cerita dan alam sekitar.
 - 5) Ingin terus bermain dan terus bermain baik dalam kelompok yang terdiri dari 3 sampai 4 orang.
 - 6) Belum senang bila dikritik.
 - 7) Sukar menerima kekelahan.
 - 8) Suka menjadi pusat perhatian.
 - 9) Individualis, bebas suka menonjolkan diri, pemberani, angkuh dan suka berpetualang.
 - 10) Tidak punya teman yang tetap dan suka berganti-ganti.

Pertumbuhan fisik sebagai salah satu karakteristik perkembangan siswa kelas rendah biasanya telah mencapai kematangan. Anak telah mampu mengontrol tubuh dan keseimbangannya. Untuk perkembangan emosi, anak usia 6-8 tahun biasanya telah dapat mengekspresikan reaksi terhadap orang lain, mengontrol emosi, mau dan mampu berpisah dengan orang tua, serta mulai belajar tentang benar dan salah. Perkembangan kecerdasan siswa kelas rendah ditunjukkan dengan kemampuannya dalam melakukan seriasi, mengelompokkan objek, berminat terhadap angka dan tulisan, meningkatnya

perbendaharaan kata, senang berbicara, memahami sebab akibat dan berkembangnya pemahaman terhadap ruang dan waktu (Sekar Purbarini Kawuryan, 2009: 02).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa siswa kelas rendah di Sekolah Dasar, adalah merupakan anak yang duduk di kelas I, II, dan III, dengan rentang usia antara 6 – 9 tahun. Siswa yang berada pada kelompok ini, termasuk dalam tentangan anak usia dini. Melalui kegiatan pembelajaran Penjasorkes di sekolah, maka potensi yang dimiliki anak di usia dini perlu didorong sehingga akan berkembang secara maksimal.

B. Kajian Yang Relevan

Kajian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mardiyono. (2013). “Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2012”. Instrumen tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengumpulan data menggunakan, untuk penilaian status gizi dengan metode *antropometri* indeks BB/TB dan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) dari depdikbud (2003) untuk usia 10-12 tahun. Status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 01 Jatiharjo yang memiliki status gizi dengan kategori “baik” sebanyak 17 siswa (40,47%), kategori “kurang” sebanyak 18 siswa (42,86%), dan kategori “buruk” sebanyak 7 siswa (16,67%). Sedangkan hasil TKJI secara keseluruhan siswa kelas IV dan V SD Negeri 01 Jatiharjo memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani dengan kategori “baik sekali” 0 siswa (0%), kategori “baik” sebanyak 7 siswa

(16,67%), kategori “sedang” sebanyak 21 siswa (50,00%), kategori “kurang” sebanyak 9 siswa (21,43%), dan kategori “kurang sekali” sebanyak 5 siswa (11,90%). Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Saroyo. (2012). “Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga”. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra eksperimen). Subyek dari penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, dengan jumlah 33 siswa yang terdiri atas 16 siswa putra dan 17 siswa putri. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa TKJI untuk usia 10-12 tahun. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar -12,295 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,669 ($-12,295 > 1,669$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 4,93 dari 11,55 menjadi 16,48. Jika digambarkan dalam persentase, peningkatan tersebut sebesar 42,68%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam kesegaran jasmani 2008 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan

Rembang Kabupaten Purbalingga. Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta.

C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Komponen dari kesegaran jasmani, meliputi: kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, antara lain meliputi: pengaturan pola makan, istirahat yang teratur, kebiasaan hidup sehat, dan aktivitas dalam berolahraga. penting bagi siswa di Sekolah Dasar, khususnya di SD Negeri Godean 2 untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani. Dengan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut, diharapkan siswa dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya. Dalam penelitian ini pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, direncanakan akan diukur dengan 4 item tes, yang meliputi: tes lari 30 meter, tes *shuttle run* 4 X 10 meter memindahkan bola tenis, dan tes lompat jauh tanpa awalan yang bersumber dari Anna Saomi Rahmatullah (2012: 43).

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu yang semata-mata melukiskan keadaan objek untuk mencari informasi dari suatu keadaan secara mendalam. Salah satu cirinya penelitian ini adalah tidak adanya hipotesis dan data yang terkumpul dipresentasikan. Penelitian tentang “tingkat kesegaran jasmani”, adalah dengan menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian adalah siswa kelas II dan III di SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 03), mengartikan istilah variabel merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Jadi variabel merupakan gejala atau faktor yang berubah-ubah atau bervariasi yang merupakan objek penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sedangkan definisi operasional variabel merupakan definisi suatu variabel dengan cara memberikan arti menspesifikasikan kegiatan sehingga operasional (dapat diukur). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu tingkat kesegaran jasmani.

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah merupakan gambaran kemampuan siswa putra dan putri kelas II dan III SD Negeri Godean 2 yang memenuhi persyaratan (usia maksimal 9 tahun) dalam mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), dengan pengukuran

menggunakan 5 item tes, yang meliputi: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.

C. Populasi Penelitian

Populasi menurut Sugiyono (2008: 8) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : subjek/ objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra dan putri kelas II dan III di SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, yang memenuhi persyaratan (usia maksimal 9 tahun per tanggal tes) dengan berjumlah keseluruhan sebanyak 114 siswa.

Rincian mengenai populasi dalam penelitian ini, dijelaskan pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Populasi Penelitian

Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2				Jumlah Keseluruhan
Kelas II (IIA dan IIB)		Kelas III (IIIA dan IIIB)		
Putra	Putri	Putra	Putri	
34 siswa	24 siswa	27 siswa	29 siswa	114 siswa

Sumber: SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, Tahun Pelajaran 2014/ 2015

D. Instrumen Penelitian

Instumen yang baik adalah instrumen yang memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid (dapat digunakan untuk mengukur apa yang akan diukur), sedang instrumen yang reliabilitas adalah instumen yang jika

digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono 2008: 267).

Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tersebut sudah baku dengan nilai reliabilitas dan validitas tes, yang dijelaskan pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Reliabilitas dan Validitas Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 6-9 tahun

Reliabilitas Tes		Validitas Tes	
Putra	Putri	Putra	Putri
0,791 - (Aitken)	0,715 - (Aitken)	0,894 - (Aitken)	0,338 - (Aitken)

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 03).

Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun (2010: 5-19), adalah sebagai berikut:

1. Lari 30 meter

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas:

1) Lintasan yang lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

2) Bendera *start*

3) Peluit

4) Tiang bendera

5) *Stopwatch*

6) Serbuk kapur

7) Alat tulis

c. Petugas Tes:

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan:

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap”, peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 30 meter.

3) Lari masih bisa diulang, apabila:

a) Pelari mencuri *start*

b) Pelari tidak melewati garis *finish*

c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

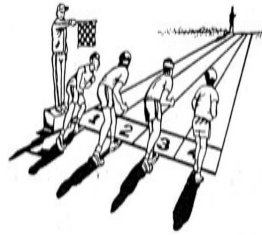
4) Pengukuran waktu:

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.

d. Pencatat Hasil:

1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter, dalam satuan waktu detik.

- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar 1. Posisi *Start* Lari 30 Meter
Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 7)

2. Tes Gantung Siku Tekuk

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan Fasilitas:

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan.
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Nomor dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

c. Petugas tes:

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan:

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

e. Pencatatan hasil:

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan gerakan maka dinyatakan tidak mampu, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



Gambar 2. Sikap Gantung Siku Tekuk
Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 10)

3. Baring Duduk 30 Detik

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan Fasilitas terdiri dari:

- 1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih.
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/ tikar/ matras

c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan:

- 1) Sikap permulaan
 - b) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan disamping telinga.
 - c) Petugas/ peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulan.
 - b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

Catatan:

- a) Gerakan tidak di hitung jika tangan terlepas dari telinga.
- b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- c) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil:

- 1) Hasil yang di hitung dan di catat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



Gambar 3. Sikap Permulaan Baring Duduk
Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 11)

4. Loncat Tegak

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan Fasilitas terdiri dari:

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus papan tulis.
- 4) Alat tulis.

c. Petugas tes terdiri dari:

Pengamat dan pencatat hasil

d. Pelaksanaan:

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.

- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang.

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas.

- b) Ulangi loncatan ini samapi 3 kali berturut-turut.

e. Pencatatan hasil:

- 1) Raihan tegak di catat.
- 2) Ketiga raihan loncatan di catat.
- 3) Raihan loncatan dikurangi raihan tegak dicatat.
- 4) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi.



Gambar 4. Gerakan Meloncat Tegak
Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 17)

5. Lari 600 meter

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan paru-paru.

b. Alat dan Fasilitas terdiri dari:

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera *start*
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) Juri keberangkatan.
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan:

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*

- 2) Gerakan

- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter.

Catatan:

- a) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri *start*.
b) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*.

e. Pencatatan hasil:

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari start saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish.
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 5. Posisi Start Lari 600 meter
Sumber: (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, 2010: 18)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data, yaitu : dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Seluruh populasi, yaitu siswa kelas II dan III di SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, menjalani Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, yang

meliputi: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter, yang dilakukan secara urut satu persatu sesuai dengan absensi yang telah ditentukan. Pengumpulan data dibantu oleh 10 petugas tes, yang berprofesi sebagai guru Penjasorkes.

F. Teknik Analisis Data

Prestasi dari setiap butir tes yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai siswa, karena satuan yang digunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

1. Untuk butir tes lari 300 meter, lari 600 meter, dan gantung siku tekuk mempergunakan ukuran satuan waktu (menit dan detik).
2. Untuk butiran tes baring duduk mempergunakan tes satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukur tinggi (Cm).

Data yang diperoleh dari masing-masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dikonversikan ke dalam tabel kesegaran jasmani untuk putra dan putri pada tabel 3 dan 4. Dari nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan. untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani, maka jumlah nilai dimasukan dalm norma kesegaran jasmani seperti pada tabel 5.

Tabel 3. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk anak Umur 6–9 Tahun Putera

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d. – 5,5"	40" keatas	17 keatas	38 keatas	s.d. 2'39"
4	5,6" – 6,1"	22" - 39"	13 – 16	30 – 37	2'40" - 3'00"
3	6,2" – 6,9"	9" - 21"	7 – 12	22 – 29	3'01" - 3'45"
2	7,0" – 8,6"	3" - 8"	2 – 6	13 – 21	3'46" - 4'48"
1	8,7" – dst	0 - 2"	0 – 1	12 dst	4'49" dst

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 25)

Tabel 4. Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk anak Umur 6–9 Tahun Puteri

Nilai	Lari 30 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter
5	s.d. – 5,8"	33" keatas	17 keatas	38 keatas	s.d. 2'53"
4	5,9" – 6,6"	18" - 32"	11 – 16	29 – 37	2'54" - 3'23"
3	6,7" – 7,8"	9" - 17"	4 – 10	22 – 28	3'24" - 4,08"
2	7,9" – 9,2"	3" - 8"	2 – 3	13 – 21	4'09" - 5'03"
1	9,3" – dst	0 - 2"	0 – 1	1 – 12	5'04" - dst

Sumber: Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 25)

Tabel 5. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 6-9 Tahun Putera dan Puteri

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (2010: 26)

Data yang telah dikonversikan dalam tabel kategori pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 6-9 tahun, maka langkah selanjutnya dianalisis dengan cara deskriptif kuantitatif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa

Yogyakarta. Adapun teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan persentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Ket:

P : Persentase yang di cari

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Godean 2 yang berada di wilayah Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu pelaksanaan penelitian dari bulan Oktober 2014 sampai bulan Desember 2014. Pengambilan data dilaksanakan selama satu hari, yaitu pada hari Rabu tanggal 08 Oktober 2014, dari pukul 07.00 wib – 10.20 wib. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IIA, IIB, IIIA, dan IIIB SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Peserta tes seluruhnya 115 siswa yang memenuhi persyaratan sebagai peserta tes dengan jumlah sebanyak 114 siswa. Peserta gugur 1 siswa karena tidak memenuhi syarat usia (lihat lampiran 7 halaman 58).

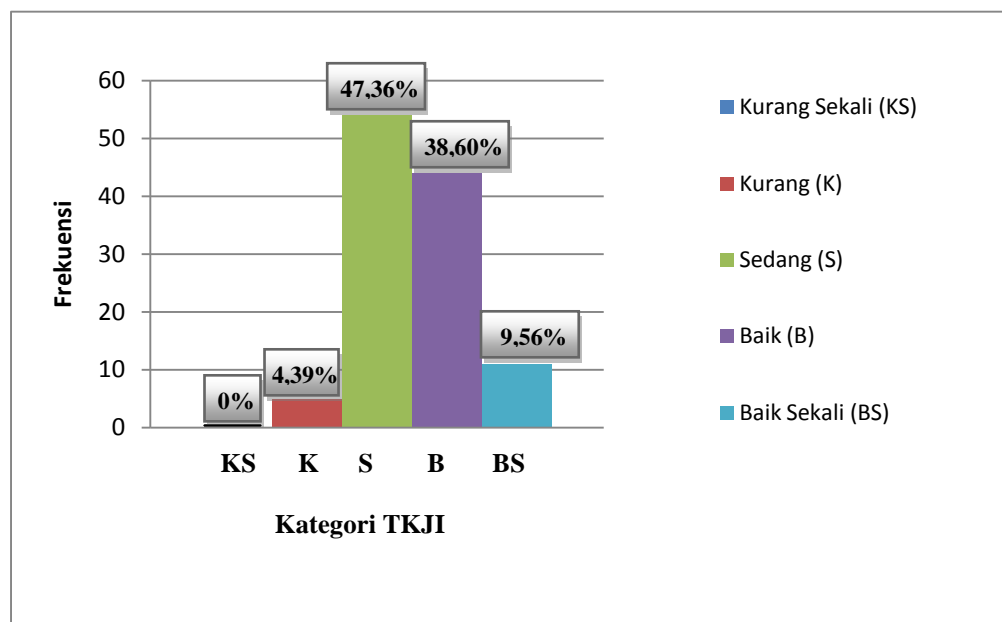
B. Hasil Penelitian

Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, diukur dengan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 6-9 tahun. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes, yaitu: lari 30 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dijelaskan pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	11 siswa	9,65 %
2	18 – 21	Baik (B)	44 siswa	38,60 %
3	14 – 17	Sedang (S)	54 siswa	47,36 %
4	10 – 13	Kurang (K)	5 siswa	4,39 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0 siswa	0 %
Jumlah =			114 siswa	100 %

Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, seperti pada gambar 6 berikut:



Gambar 6. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

Berdasarkan tabel 6 dan gambar 6 di atas diketahui bahwa siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, memiliki kategori tingkat kesegaran jasmani yang

meliputi: kategori “baik sekali” sebanyak 11 siswa atau sebesar 9,65%; kategori “baik” sebanyak 44 siswa atau sebesar 38,60%; kategori “sedang” sebanyak 54 siswa atau sebesar 47,36%; kategori “kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 4,39%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta adalah berkategori “sedang”.

C. Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan siswa di Sekolah Dasar. Pada anak usia Sekolah Dasar khususnya siswa kelas bawah, dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi/ baik. Pada usia Sekolah Dasar, maka anak akan cenderung aktif bermain dan belajar di sekolah, sehingga diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang akan mendukung bagi perkembangan siswa di sekolah.

Penelitian ini telah dapat mengetahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu sebagai berikut:

1. Kategori “baik sekali” dengan persentase sebesar 9,65%. Hal ini menunjukkan bahwa ada beberapa siswa walaupun masih sedikit jumlahnya yang mempunyai kebiasaan pola hidup yang sehat dan intensitas berolahraga yang tinggi. Aktivitas olahraga yang teratur akan berpengaruh terhadap perkembangan kesegaran jasmani anak yang maksimal.

2. Kategori “baik” dengan persentase sebesar 38,60%. Hasil tersebut membuktikan siswa sebenarnya sudah mengerti akan faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmaninya, walaupun belum dapat diterapkan secara maksimal oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Perlu adanya evaluasi melalui bimbingan/ arahan dari guru Penjasorkes dan melalui bentuk pemberian program aktivitas olahraga, agar hasil tersebut dapat ditingkatkan lagi secara maksimal.
3. Kategori “sedang” dengan persentase sebesar 47,36%. Dengan melihat hampir sebagian dari keseluruhan siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 mempunyai kategori kesegaran jasmani yang cukup baik, membuktikan sekolah masih belum maksimal dalam hal pengembangan aktivitas fisik atau program pengembangan kesegaran jasmani yang dilakukan secara teratur dan meningkat. Maka perlu adanya evaluasi dari program sekolah tersebut, yang bertujuan agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan lagi menjadi lebih baik, sehingga tujuan utama peningkatan kesegaran jasmani siswa dapat terealisasi.
4. Kategori “kurang” dengan persentase sebesar 4,39%. Pola kebiasaan hidup yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas siswa dalam berolahraga, mengakibatkan masih adanya beberapa siswa walaupun dengan persentase sedikit yang masuk dalam kategori “kurang” tingkat kesegaran jasmaninya.
5. Kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 0%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada satupun siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, yang mempunyai tingkat kategori kesegaran jasmani jelek.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 11 siswa atau sebesar 9,65%; kategori “baik” sebanyak 44 siswa atau sebesar 38,60%; kategori “sedang” sebanyak 54 siswa atau sebesar 47,36%; kategori “kurang” sebanyak 5 siswa atau sebesar 4,39%; dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Implikasi dari hasil penelitian, yaitu:

1. Pelaksanaan penelitian yang telah dapat diketahui hasilnya yaitu kesegaran jasmani siswa berkategori “sedang” dengan persentase sebesar 47,36%, maka dapat dijadikan dasar evaluasi dalam hal menyusun program-program kegiatan pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, yang tentu saja program tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa secara maksimal.
2. Melalui hasil penelitian ini dapat sebagai penerapan dalam hal menjelaskan kepada siswa, sehingga tujuan utama dapat terealisasi, yaitu siswa SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dapat mengetahui dan memahami akan pentingnya menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol secara maksimal, kesungguhan dari tiap siswa dalam mengikuti pelaksanaan tes kesegaran jasmani.
2. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental siswa kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, pada saat dilaksanakan tes kesegaran jasmani.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil tes kesegaran jasmani siswa, dapat sebagai acuan bagi guru Penjasorkes dalam melakukan kegiatan mengevaluasi peserta didik.
2. Guru Penjasorkes hendaknya selalu melakukan evaluasi dengan bentuk tes secara berkala untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki tiap siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi. Selain itu dalam mengungkap seputar kesegaran jasmani siswa hendaknya digunakan faktor yang berbeda, sehingga penelitian tentang kesegaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja grafindo Persada.
- Anna Saomi Rahmatullah. (2012). Profil Motor Ability dan Motor Educability Siswa Perkotaan dan Pedesaan. *Skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Brian J. Sharkey, PhD. (2003). *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- B. Syarifudin (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta : Grafindo Litera Media.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Eko Saroyo. (2012). Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani 2008 Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Panusupan 2 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mardiyono. (2013). Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan Kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Jatiharjo Karanganyar Jawa Tengah Tahun 2012. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Muhammad Furqon Hidayatullah. (2002). *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Lompat Dengan Permainan Tradisional*. dalam websitte: <http://grandmall10.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 12 Januari 2014.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta Pusat Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rusli Lutan. (2002). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Rusli Lutan. (2003) *.Menuju sehat dan bugar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sekar Purbarini Kawuryan. (2009). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Rendah dan Pembelajarannya*. Yogyakarta: PPSD FIP UNY.

Sugiyono. (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran : 1 bendel Proposal penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo No. 1

Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Ponijah

Nomor Mahasiswa : 11601247290

Program Studi : PGSD PENJAS

Judul Skripsi : SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS II DAN III SD NEGERI GODEAN 2 KECAMATAN GODEAN KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : Oktober 2014 s/d Desember 2014

Tempat /objek : SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman

Atas perhatian, bantuan, dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Oktober 2014

Yang mengajukan,

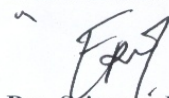


Ponijah

NIM. 11601247290

Mengetahui :

Ketua Jurusan Prodi PGSD Penjas



Drs. Sriawan, M.Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing



A. Erlina Listyarini, M.Pd

NIP. 19601219 198803 2 001

Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

“SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS II DAN III SD NEGERI GODEAN 2 KECAMATAN GODEAN KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA”.

Nama : **Ponijah**
NIM : **11601247290**
Jurusan/ Prodi : **POR/ PGSD PENJAS**


Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, Oktober 2014

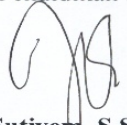
Ketua Jurusan Prodi PGSD Penjas


Drs. Sriawan, M.Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

Dosen Pembimbing


A. Erlina Listyarini, M.Pd
NIP. 19601219 198803 2 001

Kasubag Pendidikan FIK UNY


Sutyem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI GODEAN 2**

Alamat : Kramen, Desa Sidoagung, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman. Kode Pos: 55564

SURAT KETERANGAN

NO : SK/012/SDN GODEAN 2/2014

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Walijo, S.Pd.SD**
NIP : **19600402 198204 1 011**
Pangkat/ Golongan : **Pembina, IV/a**
Jabatan : **Kepala Sekolah**
Unit Kerja : **SD Negeri Godean 2**
Instansi : **Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga
Kabupaten Sleman**

Menerangkan :

Nama : **Ponijah**
Nomor Mahasiswa : **11601247290**
Jurusan/ Program Studi : **POR/ PKS-S1 PGSD PENJAS**
Fakultas : **Fakultas Ilmu Keolahragaan**
Instansi/Perguruan Tinggi : **Universitas Negeri Yogyakarta**
Alamat Instansi/PT : **Karangmalang, Depok, Sleman, Yogyakarta**



Bahwa nama Mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan kegiatan penelitian di SD Negeri Godean 2, dengan judul penelitian “**Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas II dan III SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta**”.

Demikian Surat Keterangan penelitian ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Godean, 13 Oktober 2014
Kepala Sekolah

Walijo, S.Pd.SD
NIP. 19600402 198204 1 011

Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Alat Stopwatch

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>													
<p>SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 835 / SW - 36 / III / 2014 Number</p>													
<table border="1"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: 005197</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 6 Maret 2014</td> </tr> </table>		No. Order	: 005197	Diterima tgl	: 6 Maret 2014								
No. Order	: 005197												
Diterima tgl	: 6 Maret 2014												
<p>ALAT Equipment</p> <table border="0"> <tr> <td>Nama</td> <td>: Stopwatch</td> <td>Tipe/Model</td> <td>:</td> </tr> <tr> <td>Kapasitas</td> <td>: 9 jam</td> <td>Nomor Seri</td> <td>:</td> </tr> <tr> <td>Daya Baca</td> <td>: 0,01 detik</td> <td>Merek/Buatan</td> <td>: Diamond</td> </tr> </table>		Nama	: Stopwatch	Tipe/Model	:	Kapasitas	: 9 jam	Nomor Seri	:	Daya Baca	: 0,01 detik	Merek/Buatan	: Diamond
Nama	: Stopwatch	Tipe/Model	:										
Kapasitas	: 9 jam	Nomor Seri	:										
Daya Baca	: 0,01 detik	Merek/Buatan	: Diamond										
<p>PEMILIK Owner</p> <table border="0"> <tr> <td>Nama</td> <td>: Lukman Hadiwibowo</td> </tr> <tr> <td>Alamat</td> <td>: Samirono CT IV Yogyakarta</td> </tr> </table>		Nama	: Lukman Hadiwibowo	Alamat	: Samirono CT IV Yogyakarta								
Nama	: Lukman Hadiwibowo												
Alamat	: Samirono CT IV Yogyakarta												
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability</p> <table border="0"> <tr> <td>Metode</td> <td>: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument</td> </tr> <tr> <td>Standar</td> <td>: Casio HS-80TW.IDF</td> </tr> <tr> <td>Telusuran</td> <td>: Ke satuan SI melalui LK -045 IDN</td> </tr> </table>		Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument	Standar	: Casio HS-80TW.IDF	Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK -045 IDN						
Metode	: ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument												
Standar	: Casio HS-80TW.IDF												
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK -045 IDN												
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 6 Maret 2014</p>													
<p>LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta</p>													
<p>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%</p>													
<p>HASIL Result : Lihat sebaliknya</p>													
<p>Yogyakarta, 11 Maret 2014 Kepala  Baldaryono, SE NIP. 19580314 197903 1 006</p>													
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>													
<p>FBM.22-02.T</p>													
<p>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>													

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

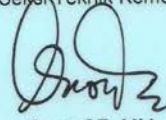
1. Referensi : -
2. Dikalibrasi oleh : Sri Maryani NIP. 19591223 198303 2 012
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration



Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"02
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE, MM
NIP.19610807.198202.1.007

Lampiran 5. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
SERTIFIKAT PENERAAN VERIFICATION CERTIFICATE Nomor : 828 / UP - 109 / III / 2014 Number	
No. Order : 005197 Diterima tgl : 6 Maret 2014	
ALAT <i>Equipment</i> Nama : Ban Ukur Kapasitas : 50 meter Daya Baca : 2 mm Accuracy	Tipe/Model : Nomor Seri : Merek/Buatan : Texas Trade Mark / Manufaktur
PEMILIK <i>Owner</i> Nama : Lukman Hadiwibowo Alamat : Samirono CT IV Caturtunggal Depok Sleman Address	
METODE, STANDART, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010 Standard : Komparator 10 m Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045-IDN Traceability	
TANGGAL TERA ULANG <i>Date of Verification</i> : 6 Maret 2014 LOKASI TERA ULANG <i>Location of Verification</i> : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG <i>Environment condition of Verification</i> : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2% HASIL TERA ULANG <i>Result of verification</i> : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2014 DITERA ULANG KEMBALI <i>Reverification</i> : 6 Maret 2015	
 Kepala Sugengyono SE NIP. 19580714 197903 1 006	
Halaman 1 dari 2 Halaman	FBM.22-01.T
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA	

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

I. DATA PENERAAN

Verification data

1. Referensi : -

2. Ditera ulang oleh : Sri Maryani NIP. 19591223 198303 2 012
Verified by

II. HASIL

Result

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 1.000	1.000,00
0 - 2.000	2.000,00
0 - 3.000	3.000,00
0 - 4.000	4.000,00
0 - 5.000	5.000,00

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM

NIP. 19610807.198202.1.007

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

1. Lari 30 meter

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan

b. Alat dan Fasilitas:

1) Lintasan yang lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 30 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.

2) Bendera *start*

3) Peluit

4) Tiang bendera

5) *Stopwatch*

6) Serbuk kapur

7) Alat tulis

c. Petugas Tes:

1) Petugas keberangkatan

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan:

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*.

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap”, peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 30 meter.

3) Lari masih bisa diulang, apabila:

- a) Pelari mencuri *start*
- b) Pelari tidak melewati garis *finish*
- c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

4) Pengukuran waktu:

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.

b. Pencatat Hasil:

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka di belakang koma.



Gambar Posisi Start Lari 30 Meter

2. Tes Gantung Siku Tekuk

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan Fasilitas:

- 1) Palang tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan.
- 2) Stopwatch

3) Formulir tes dan alat tulis

4) Nomor dada

5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat

c. Petugas tes:

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan:

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

e. Pencatatan hasil:

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan gerakan maka dinyatakan tidak mampu, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



Gambar Sikap Gantung Siku Tekuk

3. Baring Duduk 30 Detik

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan Fasilitas terdiri dari:

- 1) Lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih.
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/ tikar/ matras

c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan:

1) Sikap permulaan

- b) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan disamping telinga.

- c) Petugas/ peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

2) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat, selama 30 detik.

Catatan:

- a) Gerakan tidak di hitung jika tangan terlepas dari telinga.
- b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- c) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatatan hasil:

- 1) Hasil yang di hitung dan di catat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).



Gambar Sikap Permulaan Baring Duduk

4. Loncat Tegak

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.

b. Alat dan Fasilitas terdiri dari:

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang. Jarak anatara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.

- 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus papan tulis.
 - 4) Alat tulis.
- c. Petugas tes terdiri dari:
- Pengamat dan pencatat hasil
- d. Pelaksanaan:
- 1) Sikap permulaan
 - a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - 2) Gerakan
 - a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang.

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas.
 - b) Ulangi lompatan ini sampai 3 kali berturut-turut.
- e. Pencatatan hasil:
- 1) Raihan tegak di catat.
 - 2) Ketiga raihan lompatan di catat.

- 3) Raihan lompatan dikurangi raihan tegak dicatat.
- 4) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi.



Gambar Gerakan Meloncat Tegak

5. Lari 600 meter

a. Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan paru-paru.

b. Alat dan Fasilitas terdiri dari:

- 1) Lintasan lari 600 meter
- 2) Stopwatch
- 3) Bendera *start*
- 4) Peluit
- 5) Tiang pancang
- 6) Alat tulis

c. Petugas tes terdiri dari:

- 1) Juri keberangkatan.
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil
- 4) Pembantu umum

d. Pelaksanaan:

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis *start*

2) Gerakan

a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish* menempuh jarak 600 meter.

Catatan:

a) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri *start*.

b) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis *finish*.

e. Pencatatan hasil:

1) Pengambilan waktu dilakukan dari *start* saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*.

2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar Posisi *Start* Lari 600 meter

**Lampiran 7. Data Siswa Kelas II dan III di SD Negeri Godean 2 Kecamatan
Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa
Yogyakarta**

**DATA SISWA KELAS IIA SD NEGERI GODEAN 2 KECAMATAN
GODEAN KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

No	Nama Siswa	L / P	Tanggal Lahir	Tanggal Pelaksanaan TKJI	Umur	Keterangan
1	JES	L	07-01-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
2	AHP	P	16-01-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
3	ASS	L	10-01-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
4	AAU	L	05-02-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
5	AFA	L	02-10-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
6	AKA	L	28-09-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
7	AFR	L	27-09-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
8	AGP	P	08-12-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
9	ALA	P	24-12-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
10	ADA	L	01-04-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
11	ADJ	L	13-06-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
12	AEW	L	23-11-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
13	ANH	P	10-01-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
14	CNS	P	02-03-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
15	DAW	L	05-11-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
16	FEA	L	01-06-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
17	FAG	L	06-11-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
18	FNR	P	05-10-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
19	FAN	P	21-07-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
20	FFP	P	02-06-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
21	HDS	L	07-09-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
22	HJN	P	11-11-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
23	ISP	L	19-05-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
24	JZA	L	24-12-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
25	KAA	L	07-10-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
26	KKA	P	11-07-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
27	LDN	L	22-04-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
28	MAE	L	17-08-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
29	ISZ	P	20-05-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
Jumlah Siswa Putra: 18 siswa						
Jumlah Siswa Putri: 11 siswa						

**DATA SISWA KELAS IIB SD NEGERI GODEAN 2 KECAMATAN
GODEAN KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

No	Nama Siswa	L / P	Tanggal Lahir	Tanggal Pelaksanaan TKJI	Umur	Keterangan
1	SDR	L	03-10-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
2	MHS	P	20-01-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
3	MDU	P	12-01-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
4	MFA	L	06-02-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
5	MDN	L	11-06-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
6	MEA	L	23-11-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
7	MNH	L	16-04-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
8	MYK	L	14-01-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
9	NWR	P	31-01-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
10	NFM	P	25-07-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
11	NJA	P	20-03-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
12	NRA	P	31-07-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
13	NFM	P	20-11-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
14	NDA	L	05-11-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
15	NDP	L	09-03-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
16	RBW	L	25-11-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
17	RDK	L	13-06-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
18	RAS	L	30-01-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
19	SZN	L	11-11-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
20	SAS	P	25-01-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
21	SKA	P	31-12-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
22	TZN	P	11-09-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
23	TNR	P	18-08-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
24	TRA	L	14-06-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
25	TPK	P	22-08-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
26	VPA	L	11-11-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
27	VJP	L	18-07-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
28	ZSP	P	24-03-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
29	IMY	L	23-11-2006	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
Jumlah Siswa Putra: 16 siswa						
Jumlah Siswa Putri: 13 siswa						

**DATA SISWA KELAS IIIA SD NEGERI GODEAN 2 KECAMATAN
GODEAN KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

No	Nama Siswa	L / P	Tanggal Lahir	Tanggal Pelaksanaan TKJI	Umur	Keterangan
1	ABC	L	16-03-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
2	AAE	P	23-05-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
3	ASR	L	09-10-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
4	AZR	L	05-10-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
5	AHF	L	03-11-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
6	ASZ	P	06-06-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
7	ADA	P	01-07-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
8	ADP	P	08-10-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
9	AFS	L	04-10-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
10	AMF	P	28-05-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
11	ADJ	P	31-07-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
12	AKP	P	16-11-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
13	AGE	L	26-07-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
14	BZA	P	04-12-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
15	BDN	L	18-09-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
16	BHA	L	26-10-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
17	DAR	L	14-10-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
18	DFA	P	03-11-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
19	FRS	L	22-10-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
20	HHR	L	29-10-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
21	HKR	L	21-05-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
22	HSN	L	21-01-2007	08-10-2014	07 tahun	Sebagai Peserta Tes
23	HFH	L	29-03-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
24	IAM	L	17-07-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
25	JSP	L	03-01-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
26	LRM	P	25-09-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
27	KDS	L	13-05-2004	08-10-2014	10 tahun	Tidak Sebagai Peserta Tes
28	AAD	P	25-02-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
29	AHT	P	06-04-2006	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
Jumlah Siswa Putra: 17 siswa						
Jumlah Siswa Putri: 12 siswa						

**DATA SISWA KELAS IIIB SD NEGERI GODEAN 2 KECAMATAN
GODEAN KABUPATEN SLEMAN DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA**

No	Nama Siswa	L / P	Tanggal Lahir	Tanggal Pelaksanaan TKJI	Umur	Keterangan
1	MDR	L	27-09-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
2	MNS	P	08-05-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
3	MFH	L	06-12-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
4	MIS	L	08-07-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
5	MKW	L	25-11-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
6	MTZ	L	23-08-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
7	ZHR	P	12-06-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
8	NBP	P	06-10-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
9	NAN	P	06-11-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
10	MIS	L	17-04-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
11	NAP	P	26-07-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
12	NMI	P	31-03-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
13	NNF	L	24-10-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
14	NWW	L	09-04-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
15	NIC	P	24-04-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
16	NHA	P	24-09-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
17	RAP	P	11-04-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
18	RRS	P	16-11-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
19	RKA	P	03-10-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
20	SPP	L	13-08-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
21	SNT	P	22-11-2005	08-10-2014	08 tahun	Sebagai Peserta Tes
22	SPO	P	06-10-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
23	SKS	P	02-08-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
24	SNJ	P	21-07-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
25	WMD	P	27-03-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
26	ZZR	L	21-09-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
27	ZAF	L	23-07-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
28	LDA	P	22-01-2005	08-10-2014	09 tahun	Sebagai Peserta Tes
Jumlah Siswa Putra: 11 siswa						
Jumlah Siswa Putri: 17 siswa						

**Lampiran 8. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas IIA SD Negeri Godean 2
Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah
Istimewa Yogyakarta**

No	Nama	L/ P	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia				
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)
1	JES	L	6,30	41,02	10	44	3,32
2	AHP	P	6,59	29,01	11	36	3,42
3	ASS	L	5,64	07,79	11	23	4,11
4	AAU	L	5,50	22,02	13	36	3,20
5	AFA	L	5,20	26,56	10	28	3,32
6	AKA	L	5,46	34,41	05	35	3,31
7	AFR	L	6,43	09,19	08	28	4,44
8	AGP	P	5,59	19,40	07	27	3,42
9	ALA	P	5,68	17,02	14	35	3,32
10	ADA	L	7,25	02,50	10	18	4,52
11	ADJ	L	5,48	10,30	19	36	2,38
12	AEW	L	5,56	07,26	14	15	4,27
13	ANH	P	5,21	08,50	07	32	3,31
14	CNS	P	6,04	09,42	09	37	2,33
15	DAW	L	5,89	06,48	14	20	4,34
16	FEA	L	6,02	26,56	10	31	2,43
17	FAG	L	7,26	02,09	12	18	4,54
18	FNR	P	5,10	20,12	14	31	3,33
19	FAN	P	5,33	14,47	17	32	3,41
20	FFP	P	6,89	15,47	15	33	2,78
21	HDS	L	7,01	05,78	13	33	3,50
22	HJN	P	5,68	02,50	15	23	3,30
23	ISP	L	7,25	10,30	12	36	4,50
24	JZA	L	5,48	07,26	09	27	2,35
25	KAA	L	6,59	08,50	10	35	3,30
26	KKA	P	5,64	19,40	19	18	3,35
27	LDN	L	5,55	17,02	14	36	4,40
28	MAE	L	5,23	22,14	16	28	3,32
29	ISZ	P	6,40	10,35	12	24	3,38
			Jumlah Siswa Putra: 18 siswa				
			Jumlah Siswa Putri: 11 siswa				

**Lampiran 9. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas IIB SD Negeri Godean 2
Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah
Istimewa Yogyakarta**

No	Nama	L/ P	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia				
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)
1	SDR	L	6,02	26,56	10	31	2,43
2	MHS	P	6,40	10,35	12	24	3,38
3	MDU	P	5,68	02,50	15	23	3,30
4	MFA	L	5,48	07,26	09	27	2,35
5	MDN	L	6,59	08,50	10	35	3,30
6	MEA	L	5,64	07,79	11	23	4,11
7	MNH	L	5,48	10,30	19	36	2,38
8	MYK	L	7,01	05,78	13	33	3,50
9	NWR	P	5,68	02,50	15	23	3,30
10	NFM	P	6,59	29,01	11	36	3,42
11	NJA	P	5,68	02,50	15	23	3,30
12	NRA	P	6,40	10,35	12	24	3,38
13	NFM	P	5,21	08,50	07	32	3,31
14	NDA	L	6,59	08,50	10	35	3,30
15	NDP	L	5,48	10,30	19	36	2,38
16	RBW	L	5,55	17,02	14	36	4,40
17	RDK	L	5,20	26,56	10	28	3,32
18	RAS	L	7,01	05,78	13	33	3,50
19	SZN	L	5,46	34,41	05	35	3,31
20	SAS	P	5,68	17,02	14	35	3,32
21	SKA	P	6,04	09,42	09	37	2,33
22	TZN	P	5,68	02,50	15	23	3,30
23	TNR	P	5,10	20,12	14	31	3,33
24	TRA	L	5,48	10,30	19	36	2,38
25	TPK	P	5,33	14,47	17	32	3,41
26	VPA	L	5,50	22,02	13	36	3,20
27	VJP	L	6,59	08,50	10	35	3,30
28	ZSP	P	6,59	29,01	11	36	3,42
29	IMY	L	6,59	08,50	10	35	3,30
			Jumlah Siswa Putra: 16 siswa				
			Jumlah Siswa Putri: 13 siswa				

**Lampiran 10. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas IIIA SD Negeri Godean 2
Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah
Istimewa Yogyakarta**

No	Nama	L/ P	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia				
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)
1	ABC	L	5,46	34,41	05	35	3,31
2	AAE	P	5,68	02,50	15	23	3,30
3	ASR	L	5,20	26,56	10	28	3,32
4	AZR	L	6,59	08,50	10	35	3,30
5	AHF	L	5,48	10,30	19	36	2,38
6	ASZ	P	6,40	10,35	12	24	3,38
7	ADA	P	5,68	02,50	15	23	3,30
8	ADP	P	5,48	10,30	19	36	2,38
9	AFS	L	7,01	05,78	13	33	3,50
10	AMF	P	5,68	02,50	15	23	3,30
11	ADJ	P	5,21	08,50	07	32	3,31
12	AKP	P	5,68	02,50	15	23	3,30
13	AGE	L	5,48	10,30	19	36	2,38
14	BZA	P	6,40	10,35	12	24	3,38
15	BDN	L	5,50	22,02	13	36	3,20
16	BHA	L	5,20	26,56	10	28	3,32
17	DAR	L	5,48	10,30	19	36	2,38
18	DFA	P	6,04	09,42	09	37	2,33
19	FRS	L	5,50	22,02	13	36	3,20
20	HHR	L	7,01	05,78	13	33	3,50
21	HKR	L	6,59	08,50	10	35	3,30
22	HSN	L	6,02	26,56	10	31	2,43
23	HFH	L	6,59	08,50	10	35	3,30
24	IAM	L	7,01	05,78	13	33	3,50
25	JSP	L	5,48	10,30	19	36	2,38
26	LRM	P	6,59	29,01	11	36	3,42
27	AAD	P	6,40	10,35	12	24	3,38
28	AHT	P	5,21	08,50	07	32	3,31
			Jumlah Siswa Putra: 17 siswa				
			Jumlah Siswa Putri: 12 siswa				

**Lampiran 11. Tabulasi Data TKJI Siswa Kelas IIIB SD Negeri Godean 2
Kecamatan Godean Kabupaten Sleman Propinsi Daerah
Istimewa Yogyakarta**

No	Nama	L/ P	Tes Kesegaran Jasmani Indonesia				
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)
1	MDR	L	5,50	22,02	13	36	3,20
2	MNS	P	5,21	08,50	07	32	3,31
3	MFH	L	5,20	26,56	10	28	3,32
4	MIS	L	5,48	10,30	19	36	2,38
5	MKW	L	6,59	08,50	10	35	3,30
6	MTZ	L	5,50	22,02	13	36	3,20
7	ZHR	P	7,25	10,30	12	36	4,50
8	NBP	P	6,04	09,42	09	37	2,33
9	NAN	P	6,89	15,47	15	33	2,78
10	MIS	L	5,55	17,02	14	36	4,40
11	NAP	P	6,04	09,42	09	37	2,33
12	NMI	P	5,68	02,50	15	23	3,30
13	NNF	L	6,59	08,50	10	35	3,30
14	NWW	L	7,01	05,78	13	33	3,50
15	NIC	P	5,68	02,50	15	23	3,30
16	NHA	P	5,21	08,50	07	32	3,31
17	RAP	P	5,68	17,02	14	35	3,32
18	RRS	P	5,68	02,50	15	23	3,30
19	RKA	P	6,40	10,35	12	24	3,38
20	SPP	L	5,50	22,02	13	36	3,20
21	SNT	P	6,89	15,47	15	33	2,78
22	SPO	P	7,25	10,30	12	36	4,50
23	SKS	P	5,68	02,50	15	23	3,30
24	SNJ	P	6,40	10,35	12	24	3,38
25	WMD	P	5,21	08,50	07	32	3,31
26	ZZR	L	5,48	10,30	19	36	2,38
27	ZAF	L	6,59	08,50	10	35	3,30
28	LDA	P	6,04	09,42	09	37	2,33
			Jumlah Siswa Putra: 11 siswa				
			Jumlah Siswa Putri: 17 siswa				

**Lampiran 12. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IIA SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean
Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)	lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)		
1	JES	L	6,30	41,02	10	44	3,32	3	5	3	5	3	19	Baik
2	AHP	P	6,59	29,01	11	36	3,42	3	4	4	4	3	18	Baik
3	ASS	L	5,64	07,79	11	23	4,11	4	2	3	3	2	14	Sedang
4	AAU	L	5,50	22,02	13	36	3,20	5	4	4	4	3	20	Baik
5	AFA	L	5,20	26,56	10	28	3,32	5	4	3	3	3	18	Baik
6	AKA	L	5,46	34,41	05	35	3,31	5	4	2	4	3	18	Baik
7	AFR	L	6,43	09,19	08	28	4,44	3	3	3	3	2	14	Sedang
8	AGP	P	5,59	19,40	07	27	3,42	5	4	3	3	3	18	Baik
9	ALA	P	5,68	17,02	14	35	3,32	5	3	4	4	3	19	Baik
10	ADA	L	7,25	02,50	10	18	4,52	2	2	3	2	1	10	Kurang
11	ADJ	L	5,48	10,30	19	36	2,38	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali
12	AEW	L	5,56	07,26	14	15	4,27	4	2	4	2	2	14	Sedang
13	ANH	P	5,21	08,50	07	32	3,31	5	2	3	4	3	17	Sedang
14	CNS	P	6,04	09,42	09	37	2,33	4	3	3	4	5	19	Baik
15	DAW	L	5,89	06,48	14	20	4,34	4	2	4	2	2	14	Sedang
16	FEA	L	6,02	26,56	10	31	2,43	4	4	3	4	4	19	Baik
17	FAG	L	7,26	02,09	12	18	4,54	2	2	3	2	1	10	Kurang

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)	lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)		
18	FNR	P	5,10	20,12	14	31	3,33	5	4	4	4	3	20	Baik
19	FAN	P	5,33	14,47	17	32	3,41	5	3	5	4	3	20	Baik
20	FFP	P	6,89	15,47	15	33	2,78	3	3	4	4	4	18	Baik
21	HDS	L	7,01	05,78	13	33	3,50	2	2	4	4	2	14	Sedang
22	HJN	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
23	ISP	L	7,25	10,30	12	36	4,50	2	3	3	4	1	13	Kurang
24	JZA	L	5,48	07,26	09	27	2,35	5	2	3	3	5	18	Baik
25	KAA	L	6,59	08,50	10	35	3,30	3	2	3	4	3	15	Sedang
26	KKA	P	5,64	19,40	19	18	3,35	5	4	5	2	3	19	Baik
27	LDN	L	5,55	17,02	14	36	4,40	4	3	4	4	2	17	Sedang
28	MAE	L	5,23	22,14	16	28	3,32	5	4	4	3	3	19	Baik
29	ISZ	P	6,40	10,35	12	24	3,38	4	3	4	3	3	17	Sedang

**Lampiran 13. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IIB SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean
Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)	lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)		
1	SDR	L	6,02	26,56	10	31	2,43	4	4	3	4	4	19	Baik
2	MHS	P	6,40	10,35	12	24	3,38	4	3	4	3	3	17	Sedang
3	MDU	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
4	MFA	L	5,48	07,26	09	27	2,35	5	2	3	3	5	18	Baik
5	MDN	L	6,59	08,50	10	35	3,30	3	2	3	4	3	15	Sedang
6	MEA	L	5,64	07,79	11	23	4,11	4	2	3	3	2	14	Sedang
7	MNH	L	5,48	10,30	19	36	2,38	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali
8	MYK	L	7,01	05,78	13	33	3,50	2	2	4	4	2	14	Sedang
9	NWR	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
10	NFM	P	6,59	29,01	11	36	3,42	3	4	4	4	3	18	Baik
11	NJA	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
12	NRA	P	6,40	10,35	12	24	3,38	4	3	4	3	3	17	Sedang
13	NFM	P	5,21	08,50	07	32	3,31	5	2	3	4	3	17	Sedang
14	NDA	L	6,59	08,50	10	35	3,30	3	2	3	4	3	15	Sedang
15	NDP	L	5,48	10,30	19	36	2,38	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali
16	RBW	L	5,55	17,02	14	36	4,40	4	3	4	4	2	17	Sedang
17	RDK	L	5,20	26,56	10	28	3,32	5	4	3	3	3	18	Baik

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)	lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)		
18	RAS	L	7,01	05,78	13	33	3,50	2	2	4	4	2	14	Sedang
19	SZN	L	5,46	34,41	05	35	3,31	5	4	2	4	3	18	Baik
20	SAS	P	5,68	17,02	14	35	3,32	5	3	4	4	3	19	Baik
21	SKA	P	6,04	09,42	09	37	2,33	4	3	3	4	5	19	Baik
22	TZN	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
23	TNR	P	5,10	20,12	14	31	3,33	5	4	4	4	3	20	Baik
24	TRA	L	5,48	10,30	19	36	2,38	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali
25	TPK	P	5,33	14,47	17	32	3,41	5	3	5	4	3	20	Baik
26	VPA	L	5,50	22,02	13	36	3,20	5	4	4	4	3	20	Baik
27	VJP	L	6,59	08,50	10	35	3,30	3	2	3	4	3	15	Sedang
28	ZSP	P	6,59	29,01	11	36	3,42	3	4	4	4	3	18	Baik
29	IMY	L	6,59	08,50	10	35	3,30	3	2	3	4	3	15	Sedang

**Lampiran 14. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IIIA SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean
Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)	lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)		
1	ABC	L	5,46	34,41	05	35	3,31	5	4	2	4	3	18	Baik
2	AAE	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
3	ASR	L	5,20	26,56	10	28	3,32	5	4	3	3	3	18	Baik
4	AZR	L	6,59	08,50	10	35	3,30	3	2	3	4	3	15	Sedang
5	AHF	L	5,48	10,30	19	36	2,38	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali
6	ASZ	P	6,40	10,35	12	24	3,38	4	3	4	3	3	17	Sedang
7	ADA	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
8	ADP	P	5,48	10,30	19	36	2,38	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali
9	AFS	L	7,01	05,78	13	33	3,50	2	2	4	4	2	14	Sedang
10	AMF	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
11	ADJ	P	5,21	08,50	07	32	3,31	5	2	3	4	3	17	Sedang
12	AKP	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
13	AGE	L	5,48	10,30	19	36	2,38	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali
14	BZA	P	6,40	10,35	12	24	3,38	4	3	4	3	3	17	Sedang
15	BDN	L	5,50	22,02	13	36	3,20	5	4	4	4	3	20	Baik
16	BHA	L	5,20	26,56	10	28	3,32	5	4	3	3	3	18	Baik
17	DAR	L	5,48	10,30	19	36	2,38	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)	lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)		
18	DFA	P	6,04	09,42	09	37	2,33	4	3	3	4	5	19	Baik
19	FRS	L	5,50	22,02	13	36	3,20	5	4	4	4	3	20	Baik
20	HHR	L	7,01	05,78	13	33	3,50	2	2	4	4	2	14	Sedang
21	HKR	L	6,59	08,50	10	35	3,30	3	2	3	4	3	15	Sedang
22	HSN	L	6,02	26,56	10	31	2,43	4	4	3	4	4	19	Baik
23	HFH	L	6,59	08,50	10	35	3,30	3	2	3	4	3	15	Sedang
24	IAM	L	7,01	05,78	13	33	3,50	2	2	4	4	2	14	Sedang
25	JSP	L	5,48	10,30	19	36	2,38	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali
26	LRM	P	6,59	29,01	11	36	3,42	3	4	4	4	3	18	Baik
27	AAD	P	6,40	10,35	12	24	3,38	4	3	4	3	3	17	Sedang
28	AHT	P	5,21	08,50	07	32	3,31	5	2	3	4	3	17	Sedang

**Lampiran 15. Penilaian dan Pengkategorian Hasil Tes TKJI Siswa Kelas IIIB SD Negeri Godean 2 Kecamatan Godean
Kabupaten Sleman Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta**

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)	lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)		
1	MDR	L	5,50	22,02	13	36	3,20	5	4	4	4	3	20	Baik
2	MNS	P	5,21	08,50	07	32	3,31	5	2	3	4	3	17	Sedang
3	MFH	L	5,20	26,56	10	28	3,32	5	4	3	3	3	18	Baik
4	MIS	L	5,48	10,30	19	36	2,38	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali
5	MKW	L	6,59	08,50	10	35	3,30	3	2	3	4	3	15	Sedang
6	MTZ	L	5,50	22,02	13	36	3,20	5	4	4	4	3	20	Baik
7	ZHR	P	7,25	10,30	12	36	4,50	2	3	3	4	1	13	Kurang
8	NBP	P	6,04	09,42	09	37	2,33	4	3	3	4	5	19	Baik
9	NAN	P	6,89	15,47	15	33	2,78	3	3	4	4	4	18	Baik
10	MIS	L	5,55	17,02	14	36	4,40	4	3	4	4	2	17	Sedang
11	NAP	P	6,04	09,42	09	37	2,33	4	3	3	4	5	19	Baik
12	NMI	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
13	NNF	L	6,59	08,50	10	35	3,30	3	2	3	4	3	15	Sedang
14	NWW	L	7,01	05,78	13	33	3,50	2	2	4	4	2	14	Sedang
15	NIC	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
16	NHA	P	5,21	08,50	07	32	3,31	5	2	3	4	3	17	Sedang
17	RAP	P	5,68	17,02	14	35	3,32	5	3	4	4	3	19	Baik

No	Nama	L/ P	Nilai TKJI					T-skor TKJI					Jumlah	Kategori
			lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)	lari 30 meter (detik)	gantung siku tekuk (detik)	baring duduk	loncat tegak	lari 600 m (menit)		
18	RRS	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
19	RKA	P	6,40	10,35	12	24	3,38	4	3	4	3	3	17	Sedang
20	SPP	L	5,50	22,02	13	36	3,20	5	4	4	4	3	20	Baik
21	SNT	P	6,89	15,47	15	33	2,78	3	3	4	4	4	18	Baik
22	SPO	P	7,25	10,30	12	36	4,50	2	3	3	4	1	13	Kurang
23	SKS	P	5,68	02,50	15	23	3,30	5	1	4	3	3	16	Sedang
24	SNJ	P	6,40	10,35	12	24	3,38	4	3	4	3	3	17	Sedang
25	WMD	P	5,21	08,50	07	32	3,31	5	2	3	4	3	17	Sedang
26	ZZR	L	5,48	10,30	19	36	2,38	5	3	5	4	5	22	Baik Sekali
27	ZAF	L	6,59	08,50	10	35	3,30	3	2	3	4	3	15	Sedang
28	LDA	P	6,04	09,42	09	37	2,33	4	3	3	4	5	19	Baik

Lampiran 14. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

A. Lokasi Penelitian



Lokasi Penelitian

B. Permohonan Ijin Pelaksanaan Penelitian



Penjelasan Ijin Pelaksanaan Penelitian

C. Pelaksanaan Pengambilan Data



Petugas Tes



Mempersiapkan/ Membariskan Siswa



Melakukan Gerakan Penguluran



Melakukan Gerakan Penguluran



Pelaksanaan Tes Lari 30 Meter



Pelaksanaan Tes Lari 30 Meter



Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk



Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk



Pelaksanaan Tes Baring Duduk 30 Detik



Pelaksanaan Tes Baring Duduk 30 Detik



Pelaksanaan Tes Loncat Tegak



Pelaksanaan Tes Loncat Tegak



Pelaksanaan Tes Lari 600 meter



Pelaksanaan Tes Lari 600 meter